6- 0 المراجـــــــــــــــــــع

6-1 المراجـــع العربيـــة

6-2 المراجـــع الأجنبيـــة

6-3 شبكة المعلومـــات الدولية

obeikandl.com

1-6 المراجع العربية:

1- القانون الدولي للجمباز : الإتحاد المصري للجمباز، القاهرة ، 2006م .

2- أحمد أمين فوزى : سيكولوجية التعلم الحركى فى المجال الرياضى ، منشأة المعارف ،الأسكندرية 2003.

3- أحمد عدلان محمود : المعالجات النظرية البيوميكانيكية لسباحة الزحف على البطن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 2000 م.

4- أحمد فؤاد الشاذلى : أسس التحليل البيوميكانيكى فى المجال الرياضى ،الطبعة الأولى ، الكويت،ذات السلاسل للطباعة والنشر ،2001.

5- أديل سعد شنودة ، صباح السيد فاروز ، سامية فرغلى منصور : الجمباز الفنى مفاهيم وتطبيقات ، دار المياه للطباعة ، ط3 ، 2006م .

6- أسامة كامل راتب : مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق (النمو الحركى) ، دار الفكر العربى للطبع والنشر ، 1999م .

7- أمال جابر متولى : مبادئ الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها فى المجال الرياضى ، الطبعة الأولى ،الإسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2008 .

8- أمل محمود عبد الله سالم : الأدوات والأجهزة المساعدة في تعليم المهارات الحركية على أجهزة الجمباز للبنات" بحث ترقية لدرجة أستاذ مساعد ،كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة حلوان، 2004م.

9- أميمة إبراهيم العجمى : بناء نظام تقويمى باستخدام المنحنى الخصائصى الأنسب لديناميكية التصويب الثلاثى من الوثب فى كرة السلة ، إنتاج علمى مجلة نظريات وتطبيقات، العدد رقم 52 ،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2004 م .

obeikandi.com

10- إيمان محمود حسن : موقع الشقلبة الخلفية على اليدين داخل السلاسل الحركية فى جمل الحركات الأرضية وأثره على بعض البارامترات الكينماتيكية ومستوى الأداء ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية ، 1997م

11- جمال علاء الدين : دراسة معملية فى بيوميكانيكا الحركات الرياضية ، الإسكندرية ، 1986م.

12- جمال علاء الدين : الخصائص والمؤشرات البيوميكانيكية لجسم الأنسان وحركتة ، ونظريات وتطبيقات العدد السادس والثلاثون، الأسكندرية 1999 م.

13- جمال علاء الدين : منظومة الحركات ونظم توحيهها والتحكم فيها ، نظريات وتطبيقات ، العدد السادس ، الأسكندرية ، 1989م .

14- جمال علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ : علم الحركة ، الطبعة السابعة ،دار الكتاب ، الأسكندرية ، 1999 .

15- جمال علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ : الخصائص والمؤشرات البيوميكانيكية لجسم الأنسان وحركتة ، ونظريات وتطبيقات العدد السابع والثلاثون، الأسكندرية 2000 ..

16- جمال علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ : الأسس المترولوجية لتقويم مستوى الاداء البدنى والمهارى والخططى للرياضيين ،منشأة المعارف ،الأسكندرية،2007.

17- جمال علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ : علم الحركة ،الطبعة التاسعة ،دار الكتاب ، الأسكندرية ،2007.

18- جيرد هوخموث : الميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمى للحركات الرياضية ترجمة كمال عبد الحميد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999م.

19- حسنى سيد أحمد : أثر برنامج مقترح لتطوير الإدراك الحس- حركى على تحسين المتغيرات الكينمكاتيكية للدورة الهوائية الأمامية فى

رياضة الجمباز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 1992م .

20- حنان محمد مالك : نموذج رياضى حسابى لحساب كمية الحركة الدورانية للجسم خلال مرحلة الطيران للمهارات الرياضية ،أنتاج علمى المؤتمر الدولى الثالث ، الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الأسكندرية ، 1999.

21- خالد حسين محمد : فاعلية الدفاع الضاغط الهجومى وتأثيره على نتائج مباريات الفريق القومى المصرى لكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 2000.

22- خديجة يوسف أبو خريص : تأثير التوقف بين مراحل التعلم الحركى على بعض المؤشرات الكينماتيكية المحددة لاستيعاب الأداء المهارى 1996م

23- رضا سعد يسن سيد أحمد : تأثير برنامج تعليمى مقترح بأستخدام الحيبة التعليمية على تعلم بعض مهارات الجمباز لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا 2004م

24- : طرق تدريس الجمباز وتطبيقاتها ، دار الحرمين للطباعة ، 2007م

25- سها محمد عبد العال : تحديد أهم المتغيرات الكينماتيكية المساهمة فى أداء مهارة الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة للهبوط على جهاز عارضة التوازن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 2001م.

26- شيماء جمال الدين جعفر داود : المؤشرات البيوميكانيكية كأساس لزيادة درجة الصعوبة لبعض مهارات الشقلبة الأمامية على اليدين على حصان القفز 2003م

27- : الأسس العلمية الحديثة للتقويم فى الأداء الحركي ، مكتبة

النهضة المصرية القاهرة ، 1993م .

28- طلحة حسام الدين : علم الحركة التطبيقي – الجزء الأول – مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 2006

29- طلحة حسام الدين : الميكانيكا الحيوية والأسس النظرية والتطبيقية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة 1993 .

30- طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين، مصطفي كامل، سعيد عبد الرشيد : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، الجزء الأول ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ، 1997م.

31- طلحة حسام الدين وآخرون : مذكرة الجمباز ، كلية التربية الرياضية بمدنية السادات ، جامعة المنوفية ، 1998م .

32- طلحة حسين حسام الدين ومصطفى كامل محمد وسعيد عبد الرشيد : مذكرة فى مبادى الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة التطبيقة ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الاولى ، 1997 .

33- عادل عبد البصير على : الجمباز الفني "بنيين وبنات" ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر ، 2004 .

34- عبد المنعم سليمان بـــــــــــرهم : موسوعة الجمباز العصرية " مهارات – تعليم – تدريب – قياس وتقويم – تنظيم وإدارة – تحكيم – مصطلحات رياضية " ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ،القاهرة،1995م .

35- عبدالرحمن ابراهيم عقل : دراسة بيوميكانيكية لتقييم فعالية الأداء المهارى للوثب الطويل لمتسابقى المستويات الرياضية المختلفة 2009م

36- عزيزة محمود سالم ، عزيزة عبد الرحمن هديات أحمد حسانين : رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001م .

37- عصام محمد حلمى ، : التدريب الرياضى - أسس – مفاهيم - اتجاهات ، منشأة

محمد جابر بريقع المعارف ، الاس كندرية ، 1997م.

38- على سلامة على : دراسة تحليلية لفاعلية الضربة الركنية الجزائية فى مباريات الهوكى ، مجلة بحوث التربية الرياضية المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان 1994 م

39- على محمد عبد الرحمن تطبيقات عملية في الجمباز تدريب ــ تعليم ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1996م .

40- فؤاد البهى السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة ، الطبعة الرابعة المعدلة ، دار الفكر العربى ، القاهرة 1975م .

41- فضيلة حسين سري : جمباز البنات ، الطبعة السابعة، مطبعة جامعة، حلوان، 1997م .

42- قدرى سيد مرسى : مذكرات فى التدريب الرياضى ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين القاهرة ، جامعة حلوان 1998

43- ماجدة محمد السعيد عبد الرحمن : برنامج مقترح لتنمية القدرات الحركية المرتبطة ببعض مهارات الجمباز على عارضة التوازن وتأثيره على مستوي الأداء لطالبات كلية التربية الرياضية" رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية ،جامعة المنوفية، 1999م

44- محمد إبراهيم شحاتة، صباح السيد فاروز : دليل الجمباز الفني آنسات ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، 2007م.

45- : أسس تعليم الجمباز ، دار الفكر العربى ، 2003م.

46- محمد إبراهيم شحاته : أسس تعليم الجمباز ، دار الفكر العربى ، 2003م.

47- محمد إبراهيم شحاته ، أحمد فؤاد الشاذلي : التطبيقات الميدانية للتحليل الحركي في الجمباز، المكتبة المصرية للطباعة و النشر، 2006م.

48- محمد احمد عبد الفتاح محمود زايد : دراسة المؤشرات التمييزية للفعّالية المقارنة لبيوميكانيكية تحسن الأداء المهارى لحركة الرمى خلال التعلم الحركى 2009م

49- محمد جابر بريقع، خيرية إبراهيم السكرى : المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية فى المجال الرياضى . منشأة المعارف .الأسكندرية 2002 .

50- محمد حسن علاوي : سيكولوجية النمو والمربى الرياضى ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ،(1998م)

51- محمد صبرى عمر : إتجاهات البحث العلمى فى المحددات البدنية والبيولوجية للأنتقاء فى ضوء التطور التكنولوجى والثورة المعلوماتية ، مقال منشور المئتمر العلمى الدولى لكلية التربية الرياضية للبنين ، الأسكندرية 2002 م .

52- محمد عبد الغنى عثمان : التعلم الحركى والتدريب الرياضى ، ط 1، دار القلم للنشر ، الكويت ، 1994م .

53- محمود عبد الحليم عبد الكريم : ديناميكية تدريس التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2006م .

54- محمود محمد الطيب : التحليل البيوميكانيكى لبعض أشكال المعدين فى كرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الأسكندرية 2004م .

55- مرفت محمود سالم : تأثير برنامج مقترح على متغيرات الإدراك الحسي حركي ومستوى الأداء لبعض مهارات الشقلبات للاعبات الناشئات فى الجمباز" ،مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية بنات ، القاهرة ،جامعة حلوان ، العدد الأول ، 1993 م .

56- مروان عبد المجيد إبراهيم : النمو البدنى والتعلم الحركى ، 2002م .

57- مفتى إبراهيم حماد :التدريب الرياضى الحديث " تخطيط ــ تطبيق ــ قيادة " ، ط 1 دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1998م .

58- مها محمود شفيق : دراسة بيوميكانيكية لبعض أساليب البدء فى سباحة المنافسات ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات

بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، 1986 .

59- ميرفت أحمد كمال : تطبيقات فى الجمباز ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2008 م

60- نادية محمد عبد القادر : فاعلية إستخدام الحقيبة التعليمية على مستوى التحصيل المعرفى والأداء لمهارة الشقلبة الخلفية البطيئة على جهاز الحركات الرضية 1995 م

61- نبيلة عبد الرحمن وسلوى عز الدين فكرى : منظومة التدريب الرياضى ، الطبعة الأولى ، دار الفكرى العربى ، القاهرة 2004 .

62- وليد سليمان إسماعيل محمود : تأثير فترات التوقف فى مرحلة التوافق الجيد على الأداء المهارى للمرحلة السنية من 9-12سنه (وثب طويل – كرة سله) رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية ، 2005 .

63- ياسر على قطب عبد الحليم : تأثير برنامج للتدريبات النوعية باستخدام جهاز بديل على مستوي أداء مهارة الشقلبة الخلفية على جهاز عارضة التوازن"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية ، 2004م.

2- المراجع الأجنبية :

64- **Adrian , M., J.cooper,J.,M** : Bionechanics of Human Movement, 2nd ,Ed., wc D., U.S.A 1995

65- **Barham N.j** : Mechanical Kinesiology", Mosby co., saint louis, U.S.A.1978.

66- **Branko, Skof & Stanko** : Kinematics analysis of jolanda ceplak.s running teaching new studies in athletics by laaf, 2004.

67- **Carrgerry** : Mechanics of sport human kinetics , Gerald A.carr U.S.A 1997

68- **Councliman, J.E,** : The Complete Book of Competitive Swimming, New York,U.S.A,91980).

69- **david.,l.,Galloh ue** :Biomechanical Analysis of sport teaching ues . Universities of The city of Glasoow, school of sports, studies. 2002.

70- **Gensemer , R.E. ,** : Physical Education , Perspctives , 2nd ,Ed U.S.A ., Wm. C.brown publishr. 1991

71- **Richard A . Magill** :Motor Learning Concepts & Applicatio , sixth Edition , McGrraw- hillBook Co, Boston. (2001).

72- **simonian,C** :fundamentals of sports Biomechanics, prentice-hall, Inc, Englewood cliffc, New Jersey. USA. (1981).

73- **Susan J.Hall,** :Basic Biomechanics 2 nd Ed ., Mosby, U.S.A 1995

74- **zeevi Diver, PHD .LLB:)** :Clinical Biomechanics, faculty of medicine New York, 2000.

75- **Millener,M.E., (1980)** : Understanding the scientific Bases of Human Movement 2th ed., London Williams and wilkins

76- **Verduci, F. M. (1986)** :Measurement concepts in physical education, C. V. Mosby company , Saint Louis

77- **Carr** : Mechanics of sport human kinetics , Gerald A.carr U.S.A 1997

obeikandi.com

المرفقات

مرفق(1)

أستمارة بيانات خاصة بعينة البحث

obeikandl.com

أستمارة بيانات خاصة بعينة البحث

م	الاسم	السن	الطول	الوزن

obeikandl.com

مرفق (2)

استمارة أسماء السادة الخبراء

obeikandl.com

استمارة أسماء السادة الخبراء

م	اسم الخبير	الوظيفة
.1	ا.د /إبراهيم شحاتة محمد	أستاذ مساعد قسم تدريب (جمباز) بكلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية .
.2	أ.د/ أحمد إبراهيم شحاتة	أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية
.3	ا.د / حسنى سيد أحمد حسن	أستاذ التمرينات والجماز كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية
.4	ا.د / صديق محمد إبراهيم طولان	أستاذ دكتور بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية للبنين جامعة الاسكندرية
.5	ا.د /محمد محمود عبد السلام	أستاذ مساعد بكلية التربية للبنات جامعة الاسكندرية .
.6	ا.م.د/حازم حسن محمود محمد عبد الله	أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية للبنين جامعة الاسكندرية
.7	ا.م.د /زيزيت عزيز صبحي	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا
.8	ا.م.د / شريفه عبدالحميد عفيفى	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة بالاسكندرية
.9	أ.م.د /هشام السيد محمد عمر	أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية
.10	أ.م.د / هشام صبحى حسن	أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية
.11	الكابتن /مجدي حافظ جاد	المدير الفني ومدرب الجمباز بنادي طنطا الرياضي .

مرفق (3)

إستمارة تقييم

الأداء الفنى للشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن

obeikandl.com

جامعةطنطا
كلية التربيةالرياضية
قسم علوم الحركة الرياضية

السيـد الأستـاذ الدكتــور / .....

تحية طيبة ..... وبعد

تقوم الباحثه / إيثار صبحى شامة بإجراء دراسة للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية بعنوان :

دراسة المؤشرات التميزية للفعالية المقارنة لبيوميكانيكية تحسن أداء الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن خلال التعلم الحركى

ونظرا لما يتطلبه العمل العلمي من الاستعانة بآراء ذوى الخبرة في مجال التخصص ، تتقدم الباحثه بهذه الاستمارة لإبداء رأى سيادتكم فى المحاور التالية :

(1) : وضع الدرجة العظمى لكل عبارة وفقاً لأهميتها النسبية فى الأداء الفنى للشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن ، على أن يكون مجموع درجات العبارات هو (10) عشر درجات .

(2) : وضع درجة تقديرية لكل مرحلة من مراحل التعلم الحركى ، بتحديد الحد الأدنى والحد الأقصى لكل مرحلة ، على أن تكون الدرجة النهائية هى (10) عشر درجات.

لذا برجاء التكرم من سيادتكم وضع درجة أمام كل عبارة ، وكذا أمام كل مرحلة من مراحل التعلم ( ) ، وإضافة ما ترونه مناسب من مفردات أو تعليق.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

(الباحثه)

الاســـــم / أ.د .....

الـدرجة العلمية / .....

الكليـــة / .....

القسم والتخصص / .....

(1) : استمارة تقييم مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى على عارضة التوازن
(back ward)

م	مراحل المهارة	الأداء المطلوب	الدرجة العظمى
1	التمهيدية	الوقوف على قدم الإرتكاز الخلفية والرجل الحرة أماماً عالياً والذراعان عالياً والنظر للأمام.	
2	الرئيسية	- رفع الرجل الحرة لأعلى والذراعين للخلف مع دفع الحوض للأمام وفتح زاوية مفصل الكتفين دون رجوع الرأس للخلف. - مسك العارضة باليدين والدفع بقدم الإرتكاز للوصول للوقوف على اليدين والرجلين فتحاً زاوية 180 درجة بالطول.	
3	النهائية	النزول بلمس مشط القدم الحرة وتعليق رجل الإرتكاز فى أعلى وضع لها خلف الجسم والدفع بالذراعين والثبات اللحظى ثم هبوط الرجل للإرتكاز مع رفع الذراعين عالياً والثبات فى الوضع النهائى.	
		المجموع	10

(2) : مراحل التعلم الحركى :

م	إسم المرحلة	الدرجة التقديرية لكل مرحلة من - الى
1	مرحلة التوافق الخام (الاولى) للحركة	:
2	مرحلة التوافق الجيد للحركة	:
3	مرحلة الاتقان والتثبيت (الآلية)	:
4	الدرجة العظمى	10

** ملحوظـــة :

ما ترونه سيادتكم من إضافة أو تعليق .

.....

مرفق (4)

إستمارة تقييم

الأداء الفنى للشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن

خلال مراحل التعلم الحركى

obeikandl.com

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الحركة الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور /.....

تحية طيبة ..... وبعد

تقوم الباحثه / إيثار صبحى شامة بإجراء دراسة للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية بعنوان :

دراسة المؤشرات التميزية للفعالية المقارنة لبيوميكانيكية تحسن أداء الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن خلال التعلم الحركى

ونظرا لما يتطلبه العمل العلمي من الاستعانة بآراء ذوى الخبرة في مجال التخصص ، تتقدم الباحثة بهذه الاستمارة لإبداء رأى سيادتكم لتقييم مستوى الأداء الفنى للاعبات الجمباز(حيث تم إرفاق CD بهذه الاستمارة يحتوى على فيديو الحركة للعينة قيد الدراسة).

لذا برجاء من سيادتكم وضع درجة لتقييم مستوى الأداء ( ) أمام كل عبارة ، وإضافة ما ترونه مناسب من إضافة أو تعليق.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

(الباحثه)

الاسم / .....

الدرجة العلمية / .....

الكلية / .....

القسم والتخصص / .....

محور رقم (1) : استمارة تقييم مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة برجل وراء الأخرى على عارضة التوازن

obeikandi.com

م	مراحل الحركة	الأداء المطلوب	الدرجة العظمى	درجة التقييم
1	التمهيدى	الوقوف على قدم الإرتكاز الخلفية والرجل الحرة أماماً عالياً والذراعان عالياً والنظر للأمام	1.5	
2	الأساسي	- رفع الرجل الحرة لأعلى والذراعين للخلف مع دفع الحوض للأمام وفتح زاوية مفصل الكتفين دون رجوع الرأس للخلف. - مسك العارضة باليدين والدفع بقدم الإرتكاز للوصول للوقوف على اليدين والرجلين فتحاً زاوية 180 درجة بالطول.	3 4	
3	النهائى	النزول بلمس مشط القدم الحرة وتعليق رجل الإرتكاز فى أعلى وضع لها خلف الجسم والدفع بالذراعين والثبات اللحظى ثم هبوط الرجل للإرتكاز مع رفع الذراعين عالياً والثبات فى الوضع النهائى.	1.5	
4	المجموع		10	

م	إسم المرحلة	الدرجة التقديرية لكل مرحلة من - الى
1	مرحلة التوافق الخام (الاولى) للحركة	4 : 2.5
2	مرحلة التوافق الجيد للحركة	7 : 4.5
3	مرحلة الاتقان والتثبيت (الآلية)	10 : 7.5
4	الدرجة العظمى	10

** ملحوظـــــة :

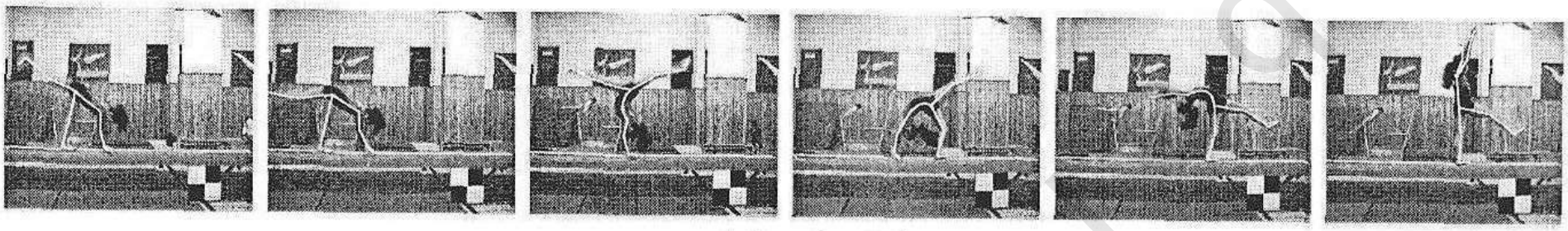
ما ترونه سيادتكم من إضافة أو تعليق .

1- .....

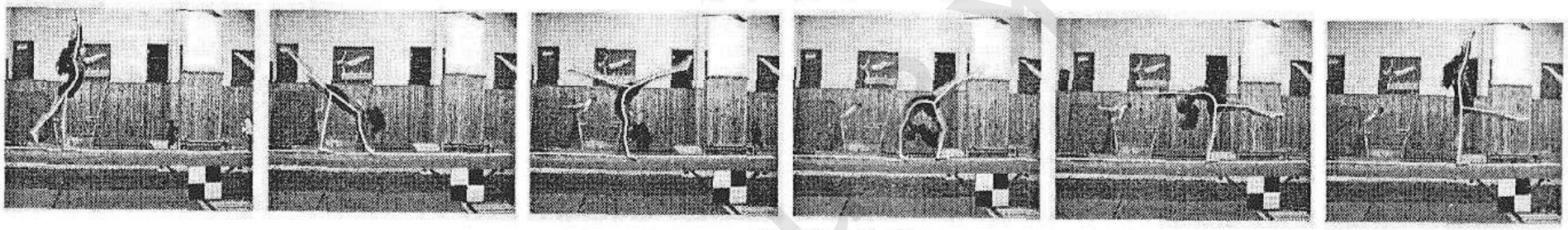
2- .....

3- .....

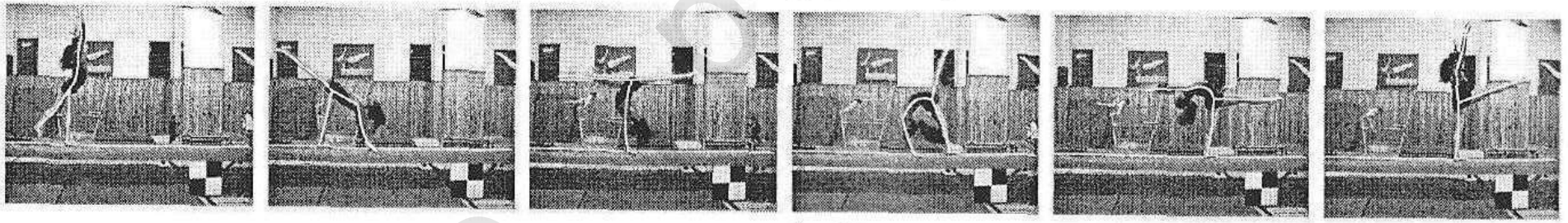
obeikandi.com



مرحلة التوافق الأولى



مرحلة التوافق الجيد



مرحلة الأليه

اللحظات والمراحل المختارة لمهارة الشقلبة الخلفية البطيئة خلال مراحل التعلم الحركى

إتجاه الحركة

مرفق (5)

البرنامج التعليمى

obeikandl.com

الوحدات التعلمية للشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن
(مرحلة التوافق الأولى)

- الأسبوع : الأول
- الزمن : 90 ق
- اليوم : السبت، الاثنين،الأربعاء
- التاريخ :6، 8 ،2008/9/10م

- الهدف المعرفي :.1- تزويد اللاعبات بالمعارف والمعلومات الخاصة بالمهارة .2 ــ أن تتعرف ا للاعبا ت على كيفية أداء الشقلبة الخلفية البطيئة على خط مرسوم باستخدام الماتيزيا
- الهدف النفس حركى : 1- أن تدرك اللاعبات الإحساس الحركى الناتج عن الإحساسات العضلية . 2ــ تعلم مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة على خط مرسوم(بالماتيزيا) على جهاز الحركات الارضية.
- الهدف الوجدانى : إشباع ميل اللاعبات المبتدئات وتشويقهن لتعلم المهارة .

م	أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	الهدف السلوكى	الأدوات والاجهزة المستخدمة	الطريقة المستخدمة
1	الأحماء	10 ق	دائرة الجرى على الأمشاط ثم الوثب داخل الدائرة والحجل والجرى مع لمس المقعدة للكعبين	تنشيط الجسم وإكتسابة اللياقة البدنية	جهاز الحركات الارضية	---
2	إعداد بدنى خاص	25 ق	• (الرقود) الدفع بالذراعين والرجلين (القبة) • الوقوف على اليدين • (الانبطاح) أمام عقل الحائط) الصعود على الحائط بالتوالى ثم الهبوط للوضع الأصلى • (وقوف) الوصول لوضع (الجرند كار) على الارض • (الانبطاح) الذراعان خلف الرقبة رفع الظهر الى أعلى ثم الثبات ثم الرجوع	• تنميةمرونة العمود الفقرى • تنمية التوازن فى الأوضاع المعكوسة • تنمية قوة العضلات حول الكتف • تنمية مرونة مفصل الفخذ • تنمية قوة عضلات الظهر	- مراتب - عقل حائط	الكلية
3	الجزء الرئيسى	50 ق	1- مشاهدة شرائط الفيديو التعليمية 2- مشاهدة نماذج مثالية للحركة من خلال الفديو والحاسب الالى 3- مشاهدة نماذج مثالية حيةللحركة 4- رسم خط باستخدام الماتيزيا على جهاز الحركات الأرضية وأداء المهارة على هذا الخط	- رسم صورة لنموذج حركى سليم فى خيال اللاعبات المبتدئات - التعرف على التطبيق الصحيح للمهارة - تصغير قاعدة الإرتكاز	- فيديو - شرائط فيديو - حاسب آلى - إسطوانات تعليمية - تليفزيون - ماتيزيا	الكلية
4	الختام	5 ق	مرجحات وتمرينات إسترخاء	عودة الجسم الى حالتة الطبيعية	-------	----

الوحداه التعليمية
لتعلم الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن
(مرحلة التوافق الأولى)

- الأسبوع : الثانى
- الزمن : 90 ق
- اليوم : السبت، الاثنين،الأربعاء
- التاريخ :13،15،17/ 9/ 2008م

- الهدف المعرفى : أن تتعرف الاعبات على الاجهزة والادوات البديلة والمساعدة فى تعلم المهارة
- الهدف النفس حركى : تعلم أداء مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة على مقعد سويدي
- الهدف الوجدانى : أن تؤدى اللاعبات بإيجابية حركة الشقلبة الخلفية البطيئة على المقعد السويدي

م	أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	الهدف السلوكى	الأدوات والاجهزة المستخدمة	الطريقة المستخدمة
1	الأحماء	10ق	تمرينات الجرى فى المكان والحجل والوثب	تنشيط الجسم واكسابة اللياقة البدنية	ـــــــ	ـــــــ
2	إعداد بدنى خاص	25 ق	• الوقوف التعلق على البار السفلى للعارضتان المختلفا الإرتفاع وسند الرجلين على صندوق مع تثبيتهما تقوم اللاعبة بالشد لأعلى للوصول بالجسم للوضع المائل المستقيم وملامسته الصدر للبار والرجوع للوضع الأصلى • الرقود الدفع بالذراعين والرجلين • الوقوف على اليدين • الوقوف الوصول لوضع الجرندكار على الأرض • (الانبطاح) الذراعان خلف الرقبة رفع الظهر الى أعلى ثم الثبات ثم الرجوع	• تنمية تحمل القوة للكتف (بسيط) • مرونة العمود الفقرى • تنمية التوازن فى الأوضاع المعكوسة • مرونة مفصل الفخذ • تنمية قوة عضلات الظهر	- جهاز الحركات الارضية - المتوازى	الكلية
3	الجزء الرئيسى	50 ق	1 - مشاهدة شرائط الفديو التعليمية 2- مشاهدة نماذج مثالية للحركة من خلال الفديو والحاسب الالى 3- أداء مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة على مقعد سويدي مع السند 4- أداء مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة على مقعد سويدي بدون السند	- رسم صورة لنموذج حركى سليم فى خيال اللاعبات المبتدئات - التعرف على التطبيق الصحيح للمهارة - التدرج في تعلم مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة .	- فيديو - شرائط فيديو - حاسب آلى - إسطوانات تعليمية - تليفزيون - مقعد سويدى	الكلية
4	الختام	5 ق	مرجحات وتمرينات إسترخاء	تهدئة الجسم وعودته الى حالته الطبيعية	ـــــــ	----

الوحدة التعليمية الثالثة
لمهارة الشقلبة على عارضة التوازن
مرحلة التوافق الأولى

- الأسبوع : الثالث
- الزمن : 90 ق
- اليوم : السبت، الاثنين،الأربعاء
- التاريخ :20،22،2008/9/24م

- الهدف المعرفى : ان تتعرف اللاعبات على الأجهزة والأدوات البديلة والمساعدة فى تعلم المهارة
- الهدف النفس حركى : تعلم أداء المهارة على عارضة التوازن منخفضة الأرتفاع
- الهدف الوجدانى : أن تؤدى اللاعبات بايجابية المهارة على عارضة التوازن منخفضة الإرتفاع

م	أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	الهدف السلوكى	الأدوات والاجهزة المستخدمة	الطريقة المستخدمة
1	الأحماء	10ق	إحماء مركب داخل المحطات وذلك التبادل فيما بين المحطات	تنشيط الجسم واكسابه اللياقة البدنية	• مراتب ـ مقعد سويدى ـ كرات	—
2	إعداد بدنى خاص	25 ق	• الوقوف على اليدين • الرقود الدفع بالذراعين والرجلين(القبة) • الوقوف مرجحات للامام والخلف والجانب • الإنبطاح أمام عقل الحائط الصعود على الحائط بالتوالى ثم الهبوط للوضع الأصلى • (الانبطاح) الذراعان خلف الرقبة رفع الظهر الى أعلى ثم الثبات ثم الرجوع	• تنمية التوازن فى الأوضاع المعكوسة • تنمية مرونة العمود الفقرى • تنمية مرونة مفصل الفخذ • قوة العضلات حول الكتف • تنمية قوة عضلات الظهر	جهاز الحركات الأرضية	الكلية
3	الجزء الرئيسى	50 ق	1 – مشاهدة شرائط الفديو التعليمية 2– مشاهدة نماذج مثالية للحركة من خلال الفديو والحاسب الالى 3- أداء المهارة على عارضة توازن منخفضة معدلة باستعمال مرتبة صغيرة مساعدة فوق العارضة 4- أداء المهارة على عارضة توازن منخفضة معدلة بدون مرتبة (مع السند) 5- أداء المهارة على عارضة توازن منخفضة معدلة بدون مرتبة (بدون سند)	– رسم صورة لنموذج حركى سليم فى خيال اللاعبات المبتدئات – التعرف على التطبيق الصحيح للمهارة التدرج فى تعلم المهارة على عارضة التوازن	– فيديو – شرائط فيديو – حاسب آلى – إسطوانات تعليمية • – تليفزيون • عارضة توازن منخفضة الارتفاع	الكلية
4	الختام	5 ق	مرجحات وتمرينات استرخاء	عودة الجسم الى حالته الطبيعية		

الوحدات التعليمية
لتعلم الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن
(مرحلة التوافق الجيد)

- الأسبوع : الرابع
- الزمن : 90 ق
- اليوم : السبت، الاثنين،الأربعاء
- التاريخ :2008/10/1،9/29،27م

- الهدف المعرفى : أن تتعرف اللاعبات على المعلومات الخاصة بالعارضة القانونية
- الهدف النفس حركى : تعلم المهارة على العارضة القانونية مع ا لتدرج فى ارتفاع مراتب الأمان
- الهدف الوجدانى : أن تتقبل اللاعبا ت بإيجابية توجيهات المدرب الخارجية

م	أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	الهدف السلوكى	الأدوات والاجهزة المستخدمة	الطريقة المستخدمة
1	الأحماء	10ق	دائرة الجرى على الامشاط ثم الوثب داخل الدائرة والحجل مع الجرى مع لمس المقعدة للكعبين	تنشيط الجسم واكسابه اللياقة البدني	جهاز الحركات الأرضية	—
2	إعداد بدنى خاص	25 ق	• الرقود الدفع بالذراعين والرجلين (القبة) • الوقوف على اليدين • الوقوف الوصول لوضع الجرندكار على الأرض • الإنبطاح أمام عقل الحائط الصعود على الحائط بالتوالى ثم الهبوط للوضع الأصلى • (الانبطاح) الذراعان خلف الرقبة رفع الظهر الى أعلى ثم الثبات ثم الرجوع	• تنمية مرونة العمود الفقرى • تنمية التوازن فى الأوضاع المعكوسة • تنمية مرونة مفصل الفخذ • قوة العضلات حول الكتف • تنمية قوة عضلات الظهر	جهاز الحركات الأرضية. عقل حائط	الكلية
3	الجزء الرئيسى	50 ق	1- - مشاهدة شرائط الفديو التعليمية 2- مشاهدة نماذج مثالية للحركة من خلال الفديو والحاسب الالى 3- أداء المهارة على عارضة التوازن القانونية باستعمال مرتبة صغيرة مساعدة فوق العارضة(مراتب أمان 60سم)(مع السند) 4- أداء المهارة على عارضة التوازن القانونية باستعمال مرتبة صغيرة مساعدة فوق العارضة(مراتب أمان 60سم)(مع السند) 5 -أداء نفس التمرين بدون مرتبة فوق العارضة(مع السند) 6- أداء نفس التمرين بدون مرتبة فوق العارضة(بدون سند)	- التعرف على التطبيق الصحيح للمهارة التدرج فى تعلم المهارة على عارضة التوازن	- فيديو - شرائط فيديو - حاسب آلى - إسطوانات تعليمية • - تليفزيون مراتب أمان - عارضة قانونية	الكلية
4	الختام	5 ق	تمرينات استرخاء وتهدئة	عودة الجسم الى حالته الطبيعية	—	—

الوحدات التعليمية
لتعلم الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن
(مرحلة التوافق الجيد)

- الأسبوع : الخامس
- الزمن : 90 ق
- اليوم : السبت، الاثنين،الأربعاء
- التاري : 2008/10/15،13،11م

- الهدف المعرفى : أن تتعرف اللاعبات على الأخطاء الشائعة عند أداء المهارة وكيفية تصحيحها
- الهدف النفس حركى : : تعلم المهارة على العارضة القانونية مع ا لتدرج فى ارتفاع مراتب الأمان
- الهدف الوجدانى : أن تتقبل اللاعبات توجيهات وتديلات المدرب للأخطاء أثناء الأداء

م	أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	الهدف السلوكى	الأدوات والاجهزة المستخدمة	الطريقة المستخدمة
1	الأحماء	10 ق	المشى مع دوران احدى الذراعين للأمام وللخلف بالتبا دل المشي مع مرجحةاحدى الرجلين للأمام وللخلف بالتبا دل	تنشيط الجسم واكسابه اللياقة البدنية	جهاز الحركات الأرضية	—
2	الجزء الاعدادى إعداد بدنى خاص	25 ق	• كما هو متبع لتنشيط الجسم وإكسا به اللیا قه الخاصه	• تنمية التوازن فى الأوضاع المعكوسة • تنمية قوة عضلات مفصل الكتف • تنمية مرونة العمود الفقرى • تنمية مرونة مفصل الفخذ • تنمية قوة عضلات الظهر	• عقل حائط • جهاز الحركات الأرضية • مراتب	الكلية
3	الجزء الرئيسى	50 ق	1ـ أداء المهارة على عارضة التوازن القانونية باستعمال مرتبة صغيرة مساعدة فوق العارضة(مراتب أمان 40سم)(مع السند) 2ـ أداء المهارة على عارضة التوازن القانونية باستعمال مرتبة صغيرة مساعدة فوق العارضة(مراتب أمان 40سم)(مع السند) 3 ـأداء نفس التمرين بدون مرتبة فوق العارضة(مع السند) • 4ـ أداء نفس التمرين بدون مرتبة فوق العارضة(بدون سند)	التدرج فى تعلم المهارة على عارضة التوازن	• عارضة توازن مراتب أمان	الكلية
4	الختام	5 ق	مرجحات وتمرينات استرخاء	تهدئة الجسم وعودته الى حالته الطبيعية	—	—

الوحدات التعليمية
لتعلم الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن
(مرحلة التوافق الجيد)

- الأسبوع : السادس
- الزمن : 90 ق
- اليوم : السبت، الاثنين،الأربعاء
- التاريخ : 2008/10/22،20،18

- الهدف المعرفى : أن تتعرف اللاعبات على الأخطاء الشائعة عند أداء المهارة وكيفية تصحيحها
- الهدف النفس حركى : : تعلم المهارة على العارضة القانونية مع ا لتدرج فى ارتفاع مراتب الأمان
- الهدف الوجدانى : أن تتقبل اللاعبات توجيهات المدرب وتعديل الأخطاء أثناء الأداء

م	أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	الهدف السلوكى	الأدوات والاجهزة المستخدمة	الطريقة المستخدمة
1	الأحماء	10ق	إحماء مركب داخل المحطات وذلك التبادل فيما بين المحطات	تنشيط الجسم واكسابه اللياقة البدنية	جهاز الحركات الأرضية	—
2	الجزء الاعدادى إعداد بدنى خاص	25 ق	• كما هو متبع لتنشيط الجسم وإكسا به اللیا قه الخاصه	• تنمية التوازن فى الأوضاع المعكوسة • تنمية قوة عضلات مفصل الكتف • تنمية مرونة العمود الفقرى • تنمية مرونة مفصل الفخذ • تنمية قوة عضلات الظهر	• عقل حائط • جهاز الحركات الأرضية • مراتب	الكلية
3	الجزء الرئيسى	50 ق	1- أداء المهارة على عارضة التوازن القانونية باستعمال مرتبة صغيرة مساعدة فوق العارضة(مراتب أمان 20سم)(مع السند) 2- أداء المهارة على عارضة التوازن القانونية باستعمال مرتبة صغيرة مساعدة فوق العارضة(مراتب أمان 20سم)(مع السند) 3 -أداء نفس التمرين بدون مرتبة فوق العارضة(مع السند) • 4- أداء نفس التمرين بدون مرتبة فوق العارضة(بدون سند	التدرج فى تعلم المهارة على عارضة التوازن	• عارضة توازن ـ مراتب أمان	الكلية
4	الختام	5 ق	مرجحات وتمرينات استرخاء	تهدئة الجسم وعودته الى حالته الطبيعية	—	—

الوحدات التعليمية
لتعلم الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن
(مرحلة التوافق الجيد)

- الأسبوع :السابع
- الزمن : 90 ق
- اليوم : السبت، الاثنين،الأربعاء
- التاريخ : 25،27،2008/10/29م

- الهدف المعرفى : أن تتعرف اللاعبات على كيفية تصحيح الأخطاء وعوامل الأمن والسلامة
- الهدف النفس حركى : : تعلم المهارة على العارضة القانونية مع ا لتدرج فى ارتفاع مراتب الأمان
- الهدف الوجدانى : أن تتقبل اللاعبات توجيهات المدرب وتعديل الأخطاء أثناء الأداء

م	أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	الهدف السلوكى	الأدوات والاجهزة المستخدمة	الطريقة المستخدمة
1	الأحماء	10ق	(و قوف) الوثب للأمام مع فتح الرجلين (نجمة). (و قوف) الوثب للأمام على احدى الرجلين بالتبادل .	تنشيط الجسم واكسابه اللياقة البدنية	جهاز الحركات الأرضية	—
2	إعداد بدنى خاص	25 ق	• كما هو متبع لتنشيط الجسم وإكسا به اللیا قه الخاصه	• تنمية التوازن فى الأوضاع المعكوسة • تنمية قوة عضلات مفصل الكتف • تنمية مرونة العمود الفقرى • تنمية مرونة مفصل الفخذ • تنمية قوة عضلات الظهر	• عقل حائط • جهاز الحركات الأرضية • مراتب	الكلية
3	الجزء الرئيسى	50 ق	1ـ أداء المهارة على عارضة التوازن القانونية باستعمال مرتبة صغيرة مساعدة فوق العارضة(مراتب أمان 10سم)(مع السند) 2ـ أداء المهارة على عارضة التوازن القانونية باستعمال مرتبة صغيرة مساعدة فوق العارضة(مراتب أمان 10سم)(مع السند) 3 ـ أداء نفس التمرين بدون مرتبة فوق العارضة(مع السند) 4ـ أداء نفس التمرين بدون مرتبة فوق العارضة(بدون سند	تعلم المهارة على عارضة التوازن	• عارضة توازن ــ مراتب أمان	الكلية
4	الختام	5 ق	مرجحات وتمرينات استرخاء	تهدئة الجسم وعودته الى حالته الطبيعية	ـــ	ـ

الوحدات التعليمية
لتعلم الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن
(مرحلةالألية)

- الأسبوع :الثامن
- الزمن : 90 ق
- اليوم : السبت، الاثنين،الأربعاء
- التاريخ :1،3،5/11/2008م

- الهدف المعرفى : أن تتعرف اللاعبات على جوانب الضعف فى أدائها بعد مشاهدة الم النماذج المثالية
- الهدف النفس حركى : : أن تتمكن اللاعبات من أداء المهارة على عارضة التوازن بانسيابية
- الهدف الوجدانى : أن تشعر اللاعبات بالسعادة أثناء أداء المهارة

م	أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	الهدف السلوكى	الأدوات والاجهزة المستخدمة	الطريقة المستخدمة
1	الأحماء	10ق	(و قوف) الوثب للأمام مع فتح الرجلين (نجمة). (و قوف) الوثب للأمام على احدى الرجلين بالتبادل .	تنشيط الجسم واكسابه اللياقة البدنية	جهاز الحركات الأرضية	ـــ
2	إعداد بدنى خاص	25 ق	• كما هو متبع لتنشيط الجسم وإكسا به اللياقه الخاصه	• تنمية التوازن فى الأوضاع المعكوسة • تنمية قوة عضلات مفصل الكتف • تنمية مرونة العمود الفقرى • تنمية مرونة مفصل الفخذ • تنمية قوة عضلات الظهر	• عقل حائط • جهاز الحركات الأرضية • مراتب	الكلية
3	الجزء الرئيسى	50 ق	1 مشاهدة نماذج مثاليةحية للمهارة • 2ـ أداء المهارة على عارضة التوازن مع التركيز على الاتصال بين أجزاء الحركة بانسيابية	للتعرف على جوانب الضعف فى الأداء أداء المهارة بانسيابية	• عارضة توازن ـ مراتب أمان	الكلية
4	الختام	5 ق	مرجحات وتمرينات استرخاء	تهدئة الجسم وعودته الى حالته الطبيعية	ـــ	ـ

الوحدات التعليمية
لتعلم الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن
(مرحلةالألية)

- الأسبوع :التاسع
- الزمن : 90 ق
- اليوم : السبت، الاثنين،الأربعاء
- التاريخ : 8،10،12/11/2008م

- الهدف المعرفى : أن تتعرف اللاعبات على المشكلات والمثيرات الخارجية أثناء أداء المهارة
- الهدف النفس حركى : : أن تتمكن اللاعبات من أداء المهارة بدون أخطاء مع اختلاف الظروف المحيطة
- الهدف الوجدانى : أن تودى اللاعبات المهارة بايجابية فى وجود مثير خارجى

م	أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	الهدف السلوكى	الأدوات والاجهزة المستخدمة	الطريقة المستخدمة
1	الأحماء	10ق	(و قوف) الوثب على عارضة التوازن المتوسطة الارتفاع بتبادل الرجلين.	تنشيط الجسم واكسابه اللياقة البدنية	جهاز الحركات الأرضية	—
2	إعداد بدنى خاص	25 ق	• كما هو متبع لتنشيط الجسم وإكسا به اللیا قه الخاصه	• تنمية التوازن فى الأوضاع المعكوسة • تنمية قوة عضلات مفصل الكتف • تنمية مرونة العمود الفقرى • تنمية مرونة مفصل الفخذ • تنمية قوة عضلات الظهر	• عقل حائط • جهاز الحركات الأرضية • مراتب	الكلية
3	الجزء الرئيسى	50 ق	أداء المهارة على عارضة التوازن مع وجود مثيرات خارجية (موسيقى صاخبة- تغيير اتجاه اللاعبة على العارضة)مع التركيز على تكنيك اللأداء وعزل المحيط الخارجى	التمرين على أداء الحركة فى ظروف متغيرة	• عارضة توازن ــ مراتب أمان ــ كاسيت (شرائط موسيقى)	الكلية
4	الختام	5 ق	مرجحات وتمرينات استرخاء	تهدئة الجسم وعودته الى حالته الطبيعية	—	—

الوحدات التعليمية
لتعلم الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن
(مرحلةالألية)

- الأسبوع :العاشر
- الزمن : 90 ق
- اليوم : السبت، الاثنين،الأربعاء
- التاريخ :2008/11/19،17،15م

- الهدف المعرفى : أن تتعرف اللاعبات على المشكلات والمثيرات الخارجية أثناء أداء المهارة
- الهدف النفس حركى : : أن تتمكن اللاعبات من أداء المهارة بدون أخطاء مع اختلاف الظروف المحيطة
- الهدف الوجدانى : أن تؤدى اللاعبات المهارة بايجابية فى وجود مثير خارجى

م	أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	الهدف السلوكى	الأدوات والاجهزة المستخدمة	الطريقة المستخدمة
1	الأحماء	10ق	(و قوف) الوثب للأمام مع فتح الرجلين (نجمة). (و قوف) الوثب للأمام على احدى الرجلين بالتبادل.	تنشيط الجسم واكسابه اللياقة البدنية	جهاز الحركات الأرضية	—
2	إعداد بدنى خاص	25 ق	• كما هو متبع لتنشيط الجسم وإكسا به اللیا قه الخاصه	• تنمية التوازن فى الأوضاع المعكوسة • تنمية قوة عضلات مفصل الكتف • تنمية مرونة العمود الفقرى • تنمية مرونة مفصل الفخذ • تنمية قوة عضلات الظهر	• عقل حائط • جهاز الحركات الأرضية • مراتب	الكلية
3	الجزء الرئيسى	50 ق	أداء المهارة على عارضة التوازن مع وجود مثيرات خارجية (موسيقى صاخبة. تغيير اتجاه اللاعبة على العارضة -أداء لاعبات أخريات على أجهزة أخرى-) مع التركيز على تكنيك الأداء وعزل المحيط الخارجى	التمرين على أداء الحركة فى ظروف متغيرة	عارضة توازن ــ مراتب أمان ــ كاسيت (شرائط موسيقى) ــ متوازى ــ حصان قفز	الكلية
4	الختام	5 ق	مرجحات وتمرينات استرخاء	تهدئة الجسم وعودته الى حالته الطبيعية	ــــ	ــ

الوحدات التعليمية
لتعلم الشقلبة الخلفية البطينة على عارضة التوازن
(مرحلةالألية)

- الأسبوع :الحادى عشر
- الزمن : 90 ق
- اليوم : السبت، الاثنين،الأربعاء
- التاريخ: 2008/11/26،24،22م

- الهدف المعرفى : أن تتعرف اللاعبات على المشكلات والمثيرات الخارجية أثناء أداء المهارة
- الهدف النفس حركى : : أن تتمكن اللاعبات من أداء المهارة بدون أخطاء مع اختلاف الظروف المحيطة
- الهدف الوجدانى : أن تؤدى اللاعبات المهارة بايجابية فى وجود مثير خارجى

م	أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	الهدف السلوكى	الأدوات والاجهزة المستخدمة	الطريقة المستخدمة
1	الأحماء	10ق	. (و قوف) الوثب على عارضة التوازن المتوسطة الارتفاع بتبادل الرجلين	تنشيط الجسم واكسابه اللياقة البدنية	جهاز الحركات الأرضية	—
2	إعداد بدنى خاص	25 ق	كما هو متبع لتنشيط الجسم وإكسا به اللیا قه الخاصه	• تنمية التوازن فى الأوضاع المعكوسة • تنمية قوة عضلات مفصل الكتف • تنمية مرونة العمود الفقرى • تنمية مرونة مفصل الفخذ • تنمية قوة عضلات الظهر	• عقل حائط • جهاز الحركات الأرضية • مراتب	الكلية
3	الجزء الرئيسى	50 ق	أداء المهارة على عارضة التوازن مع وجود مثيرات خارجية (موسيقى صاخبة. تغيير اتجاه اللاعبة على العارضة .أداء لاعبات أخريات على أجهزة أخرى. تقييم أداء اللا عبات من خلال محكمين) مع التركيز على تكنيك اللأداء وعزل المحيط الخارجى	التمرين على أداء الحركة فى ظروف متغيرة	عارضة توازن ــ مراتب أمان ــ كاسيت (شرائط موسيقى) ــ متوازى ــ حصان قفز	الكلية
4	الختام	5 ق	مرجحات وتمرينات استرخاء	تهدئة الجسم وعودته الى حالته الطبيعية	—	—

الوحدات التعليمية
لتعلم الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن
(مرحلةالآلية)

- الأسبوع :الثانى عشر
- الزمن : 90 ق
- اليوم : السبت، الاثنين،الأربعاء
- التاريخ :2008/12/2،1،11/29م

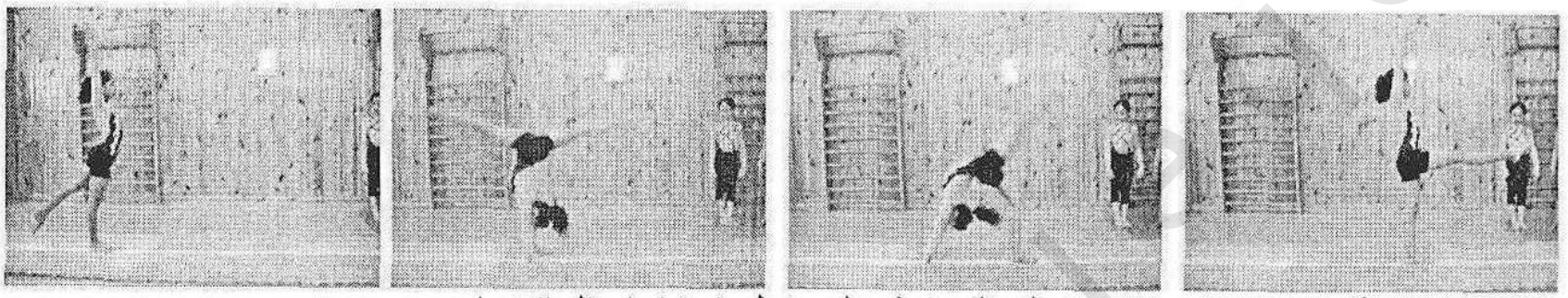
- الهدف المعرفى : أن تتعرف اللاعبات على المشكلات والمثيرات الخارجية أثناء أداء المهارة
- الهدف النفس حركى : : أن تتمكن اللاعبات من أداء المهارة بدون أخطاء مع اختلاف الظروف المحيطة
- الهدف الوجدانى : أن تؤدى اللاعبات المهارة باايجابية فى وجود مثير خارجى

م	أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	الهدف السلوكى	الأدوات والاجهزة المستخدمة	الطريقة المستخدمة
1	الأحماء	10ق	الجرى حول ملعب الجمباز مساحة 12م*12م	تنشيط الجسم واكسابه اللياقة البدنية	جهاز الحركات الأرضية	ـــ
2	إعداد بدنى خاص	25 ق	كما هو متبع لتنشيط الجسم وإكسا به اللياقه الخاصه	• تنمية التوازن فى الأوضاع المعكوسة • تنمية قوة عضلات مفصل الكتف • تنمية مرونة العمود الفقرى • تنمية مرونة مفصل الفخذ • تنمية قوة عضلات الظهر	• عقل حائط • جهاز الحركات الأرضية • مراتب	الكلية
3	الجزء الرئيسى	50 ق	إقامة مسا بقات ودية بين الأندية المحلية	التمرين على أداء الحركة فى ظروف متغيرة	ـ	ـ
4	الختام	5 ق	مرجحات وتمرينات استرخاء	تهدئة الجسم وعودته الى حالته الطبيعية	ـــ	ـ

مرفق 6

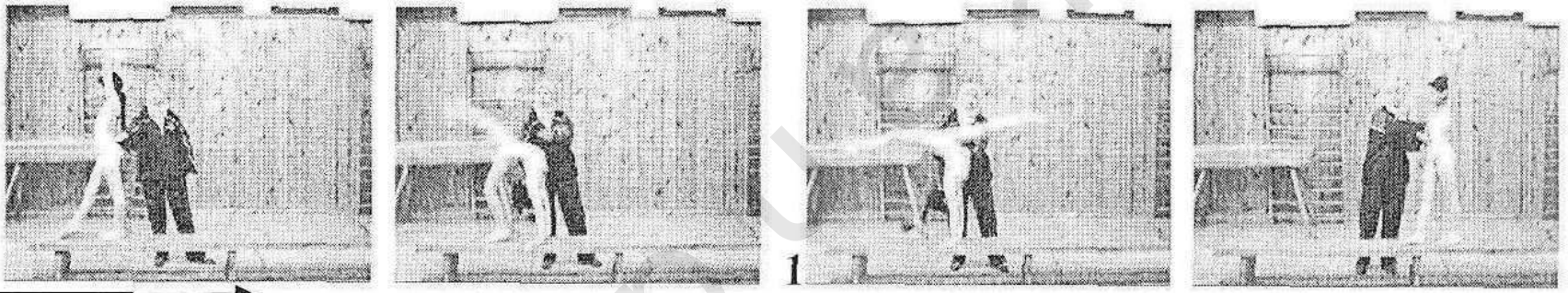
مراحل تعلم مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة

obeikandl.com



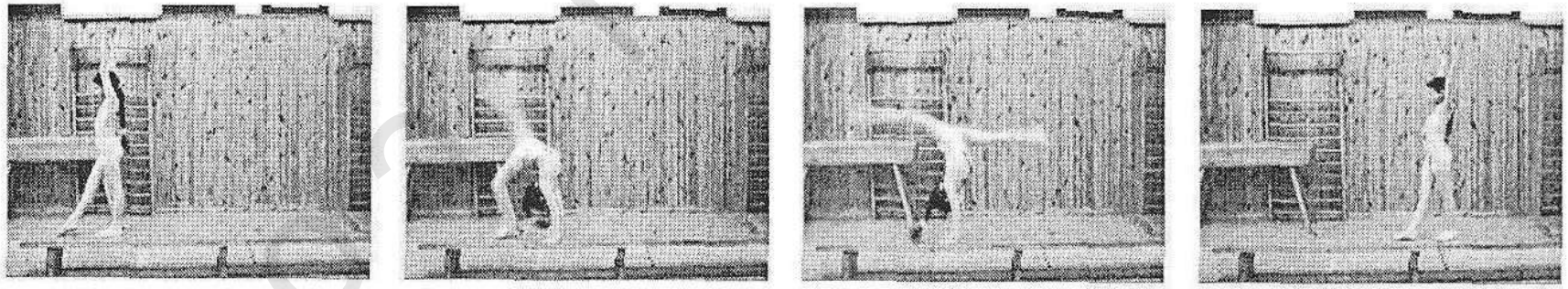
تعلم المهارة على خط باستخدام المانيزيا

إتجاه الحركة



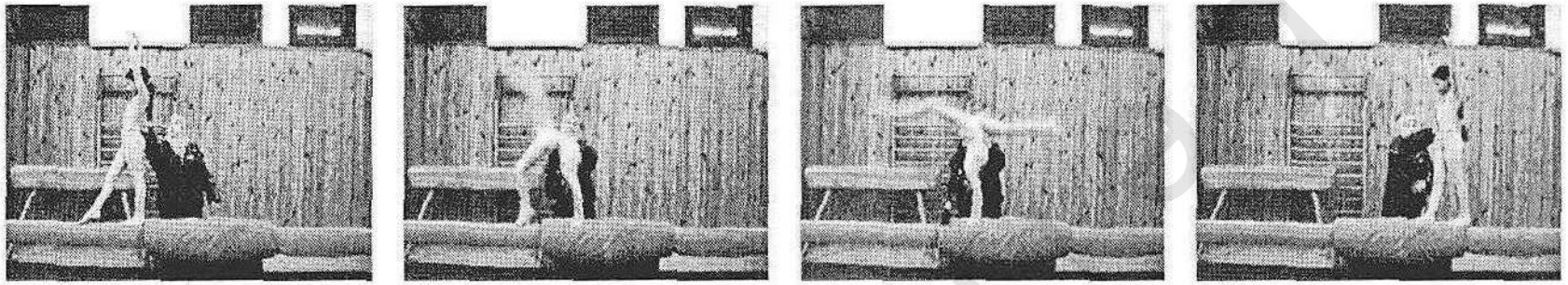
تعلم المهارة على مقعد سويدى (مع السند)

إتجاه الحركة



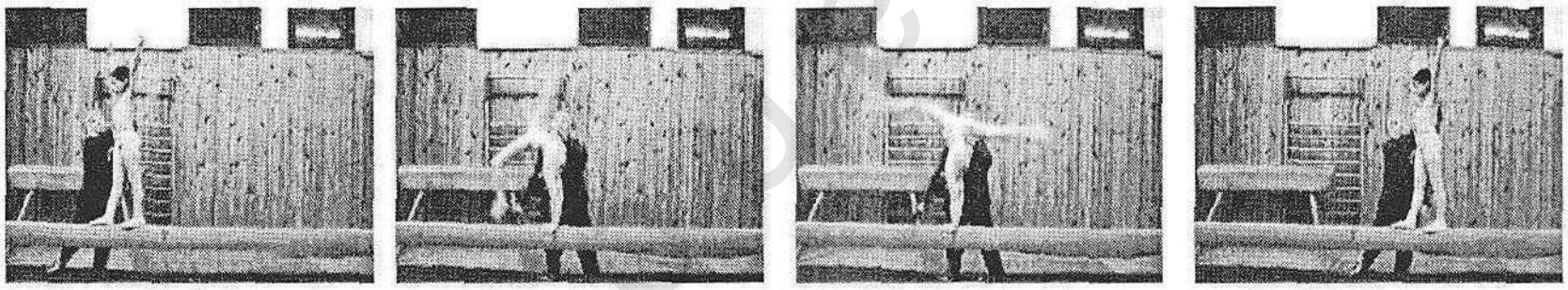
تعلم المهارة على مقعد سويدى (بدون السند)

إتجاه الحركة



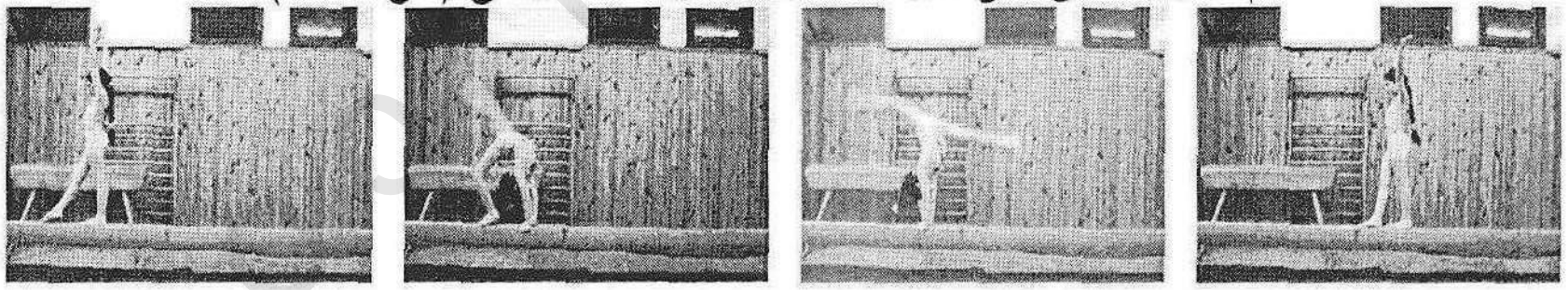
إتجاه الحركة

تعلم المهارة على على عارضة التوازن متوسطة الارتفاع باستخدام مرتبة (مع السند)



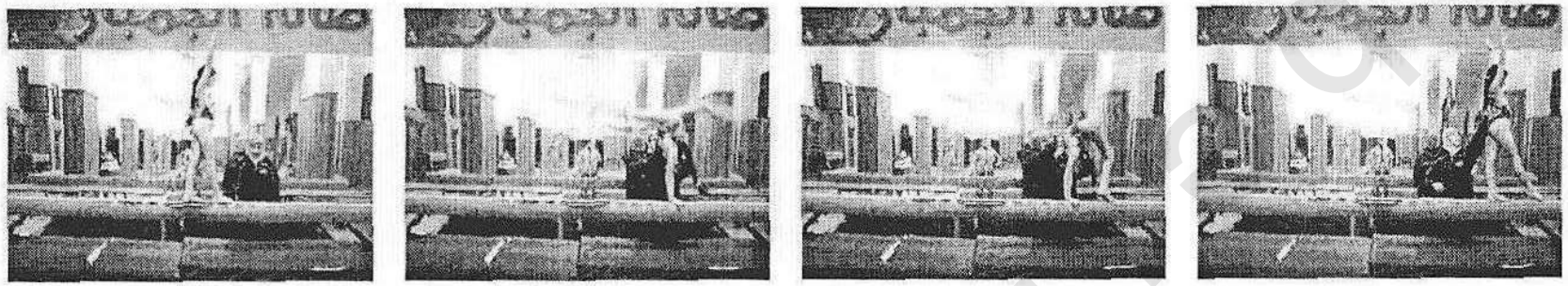
إتجاه الحركة

تعلم المهارة على على عارضة التوازن متوسطة الارتفاع (مع السند)

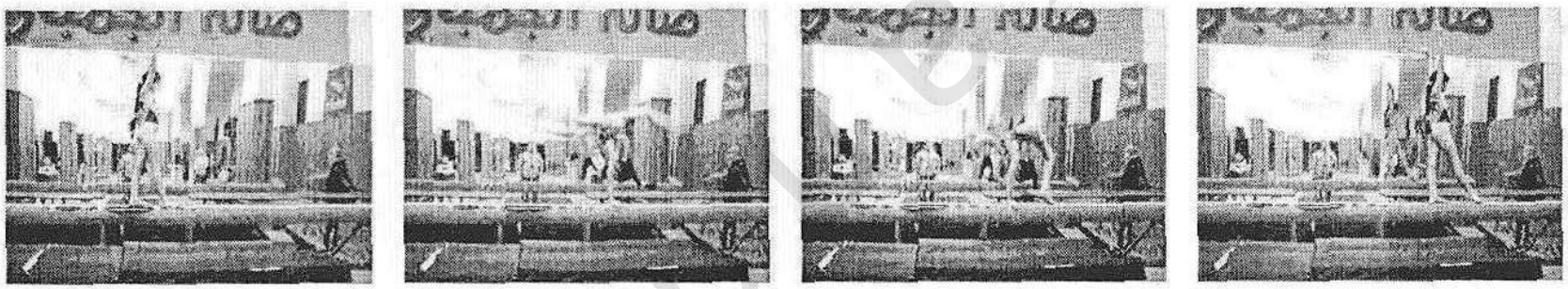


إتجاه الحركة

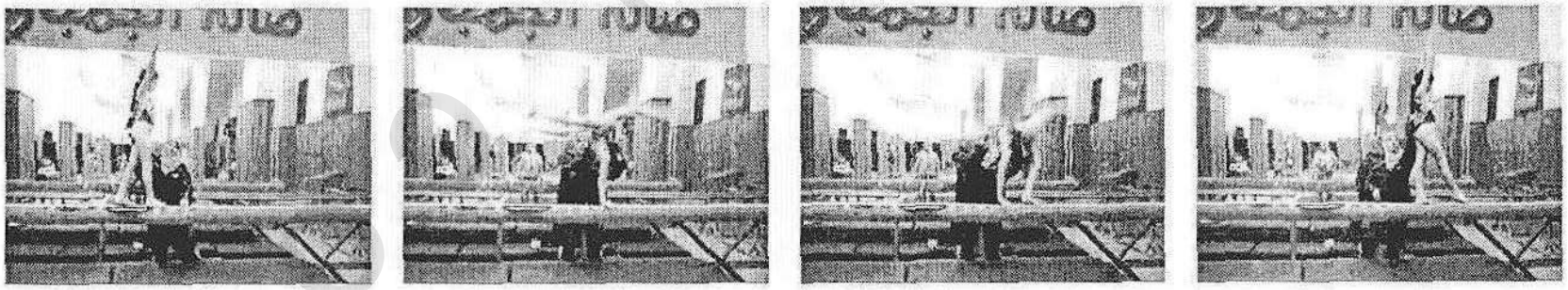
تعلم المهارة على على عارضة التوازن متوسطة الارتفاع (بدون السند)



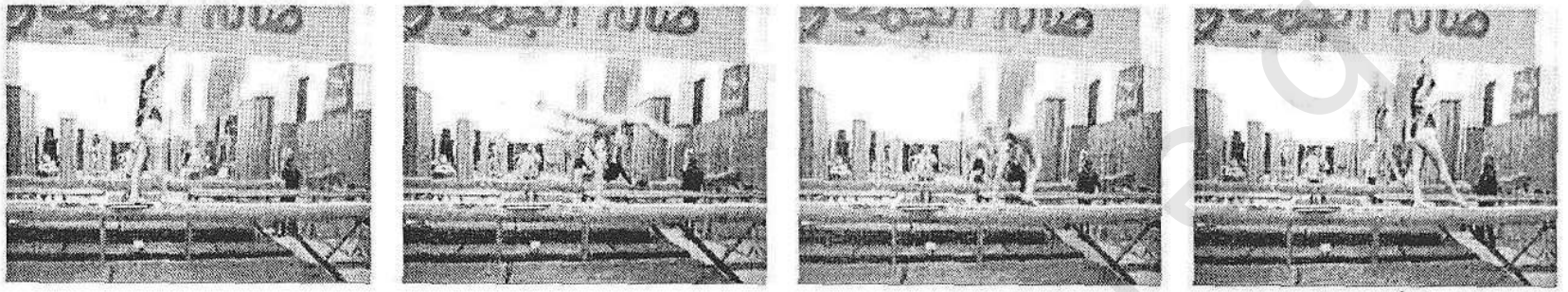
إتجاه الحركة ← تعلم المهارة على على عارضة التوازن القانونية (مع السند) مراتب أمان 60 سم



إتجاه الحركة ← تعلم المهارة على على عارضة التوازن القانونية (بدون السند) مراتب أمان 60 سم



إتجاه الحركة ← تعلم المهارة على على عارضة التوازن القانونية (مع السند) مراتب أمان 40 سم

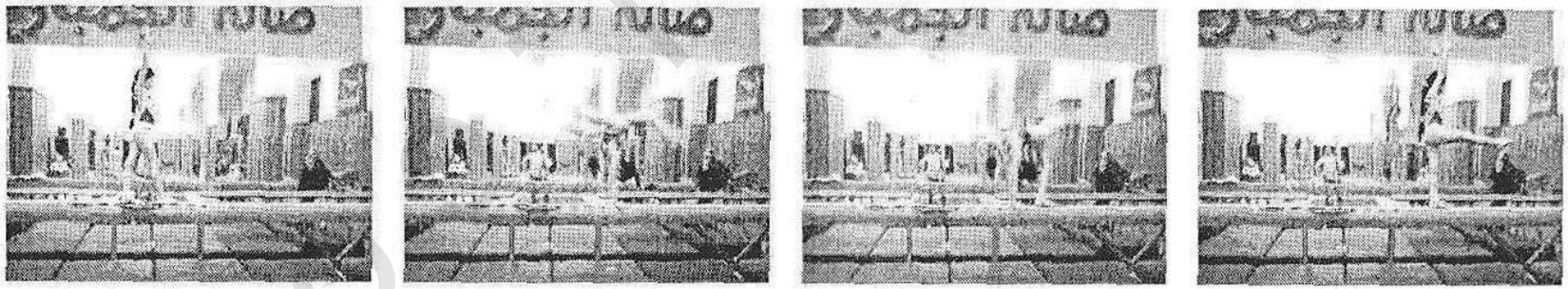


إتجاه الحركة

تعلم المهارة على على عارضة التوازن القانونية (بدون سند) مراتب أمان 40 سم

إتجاه الحركة

تعلم المهارة على على عارضة التوازن القانونية (مع السند) مراتب أمان 20 سم



تعلم المهارة على على عارضة التوازن القانونية (بدون السند) مراتب أمان

إتجاه الحركة

ملخصـــــات البحث

ملخـص البحـث باللغـة العربيـة .

مستخلص البحث باللغة العربيـة .

مـــستخلص البحـــث باللغـــة الانجليزيـــــــــــــــــة .

ملخص البحث باللغة الانجليزيـة .

obeikandl.com

الملخص باللغة العربية

المقدمة ومشكلة البحث:

إن دراسة الأداء الحركى والمهارى للإنسان مشكلة أكثر تعقيداً فى مجال التربية البدنية والرياضية حيث أن الهدف منها هو الأستفاده من المعلومات الدقيقة المتعلقة بهذا الأداء بالرغم من أهمية هذا الموضوع إلا أنه لم ينل الأهتمام الواجب مراعاته لمعرفة أداء حركات الإنسان ، ودراسة حركة الإنسان شديدة التعقيد إذا أننا لا نتعامل مع الإنسان ككل ولكننا نتعامل معه كأجزاء متميزه وحتى هذه الأجزاء قد صغناها بطريقتنا ولذا فإن دراسة الحركة والعوامل المؤثرة عليها تبدو كبناء غامض لا نعرف سوى مظهرة.

ودراسة وتقييم الحركات الرياضية يتم من خلال ثلاث جوانب رئيسية هي الجانب السيكولوجيى والجانب الفسيولوجى والجانب البيوميكانيكى حيث يعتبر الجانب البيوميكانيكى أهم هذه الجوانب وأكثرها إنتشارا فى المراجع والبحوث العلمية وذلك لما يتميز به من موضوعية فى التقييم لإعتماده على متغيرات كمية موضوعية مثل (الزمن – المسافة – السرعة – القوة – المسار الحركى) فى دراسة الحركات الرياضية.

ولعل من أفضل الطرق لتقييم وقياس الأداء المهارى هو تعيين المؤشرات التمييزية للفعالية المقارنة لبيوميكانيكية الأداء المهارى التى يمكن أن تميز التطور الحادث فى مستوى تحسن واتقان الأداء المهارى لدى ممثلى الدرجات المختلفة من الرياضيين والمؤشرات التمييزية المقارنة هى التى يمكن من خلالها مقارنة مقاييس وأبعاد الجسم ووصلاته والخواص الكينماتيكية للحركات لدى مختلف الرياضيين (مستويات عليا ، ناشئين) من خلال دراسة مقدار التطور والأختلاف فى الأداء الحركى للمهارات الرياضية من خلال إجراء تحليل تمايز لتلك المؤشرات البيوميكانيكية من أجل الوصول إلى دالة تمييزية يمكن من خلالها قياس تحسن مستوى اللاعب بالنسبة للمستوى الاعلى فى المهارات الخاصة بالنشاط الرياضى الذى يمارسة ،وحيث أن معظم الأبحاث العلمية تتوجه إلى تحليل المستويات العليا فقط عن طريق عمل نمذجة بيوميكانيكية يمكن من خلالها مقارنة مدى تحسن اللاعبين الأقل مستوى فى تلك الرياضات وجد ت الباحثة إهمال مراحل التعلم الحركى من الجانب العلمى للتحليل البيوميكانيكى وأن تقييم اللاعب الناشئ يتم عن طريق الحكم الذاتى للمدرب المبنى على الخبرات السابقة له فى مجال التدريب مما يؤدى إلى أخطاء فى الحكم على مستوى اللاعب وبالتالى التفسير الخاطئ المبنى على أساس غير علمى فى تحديد مستواه وعدم القدرة على تحديد نقاط الضعف والقصور لديه والعمل على إصلاحها ، وهنا ظهرت مشكلة البحث مما دعى الباحثة إلى إجراء تلك الدراسة على مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن نظرا لأهميتها فهى تعتبر من المهارات الأساسية فى السلاسل والجمل الحركية على عارضة التوازن كما أنها من الإجباريات الأساسية لناشئات تحت 7 سنوات على جهاز الحركات الأرضية ولناشئات تحت 8 سنوات على عارضة التوازن، وهذا مادعى

الباحثة إلى إجراء تلك الدراسة من أجل التوصل إلى مقاييس موضوعية مبنية على الأسس العلمية لتقيم تحسن الأداء المهارى للشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن) لدى ناشئات تحت 8 سنوات فى الجمبازخلال مراحل التعلم الحركى من أجل تحسين مستواهم فى تلك المهارة والعمل على تطويرها من خلال الأساليب العلمية من أجل الأرتقاء بمستوى الناشئة فى لعبة الجمبازمما يحقق الأنجاز الرياضى المطلوب ،و تحديد المؤشرات التمييزية للفعالية البيوميكانيكية للمستويات المختلفة والتى سوف يستفاد منها فى مجال توجيه التعليم والتدريب والإنتقاء وكذلك فى وضع الأسس العلمية التطبيقية للإرتقاء بالعملية التدريبية الخاصة بأداء المهارة.

هدف البحث:.

يهدف البحث إلى تحديد المؤشرات التمييزية للفعّالية المقارنة لبيوميكانيكية تحسن الأداء المهارى للشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن خلال مراحل التعلم الحركى لدى ناشئات تحت 8 سنوات وذلك من خلال الأغراض التالية:

1. تحديد أهم المتغيرات البيوميكانيكية الخاصة بمهارة الشقلبة الخلفية البطيئة والتى يمكن ان تميز أداء المهارة فى مراحلها المختلفة

2. تصميم برنامج تعليمى لتعلم مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن الحركى ووصول الناشئات الى مرحلة الأداء المتميز

3. إيجاد دلالات تمايز مبنية على التحليل البيوميكانيكى لمقارنة تحسن أداء اللاعبات الناشئات فى مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن خلال مراحل التعلم الحركى .

فروض البحث :.

1_ وجود تباين فى المؤشرات التمييزية البيوميكانيكية خلال مراحل التعلم الحركى فى لمهارة الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن

2_ يمكن بالمؤشرات التمييزية للفعالية المقارنة تمييزا لتحسن فى الأداء المهارى للشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن خلال مراحل التعلم الحركى

obeikandl.com

3ـ يؤثر البرنامج التعليمى إيجابيا على تحسين المؤشرات التمييزية البيوميكانيكية لمهارة الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن خلال مراحل التعلم الحركى

منهج البحث :

قامت الباحثة باستخدام كل من :

- المنهج الوصفى القائم على التحليل البيوميكانيكى الناتج من إجراء التصوير بالفيديو والتحليل بالحاسب الآلى وذلك لاستخراج بعض المتغيرات أو المؤشرات البيوميكانيكية التى تميز كل مرحلة من مراحل التعلم الحركى .
- المنهج التجريبى بنظام المجموعة الواحدة (بإستخدام القياسات التتبعية) القائم على تعليم الأداء المهارى لحركة الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن مروراً بمراحل التعلم الحركى .

عينة البحث

ـ تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ومن مجتمع البحث والبالغ قوامها 10) لاعبات من ناشئات الجمباز الفنى من فئة تحت 8 سنوات بنادى المؤسسة الرياضية العسكرية (الهايكستب) محافظة الغربية.

وسائل وأدوات جمع البيانات :.

الأجهزة والأدوات المستخدمة فى القياسات الجسمية

- ميزان طبى لقياس الوزن (كيلو جرام) .
- الريستاميتر لقياس الطول لأقرب سنتيمتر
- أستمارة بيانات خاصة بعينة البحث

الأجهزة والأدوات المستخدمة فى التصوير بالفيديو:

تتطلب إجراءات تنظيم عملية التصويربالفيديو اتخاذ مجموعة الاجراءات التالية:.

- كاميرا CD رقمية من طراز(Sony)

obeikandl.com

- عدد (1) حامل ثلاثى ، توضع عليه الكاميرا
- عارضة قياس مقسمة الى مربعات صغيرة (20*20سم) ومطلاه باللونين الأبيض والأسود لتحديد مقياس الرسم عند إجراء تحليل الصور.
- علامات فسفورية ، بلاستر أبيض (طبى) لتحديد نقاط مفاصل الجسم .
- ساعة إيقاف إلكترونية توضع فى مجال التصوير ، يرجع إليها عند حساب الزمن

أدوات وأجهزة التحليل الحركى :

- جهاز كمبيوتر بانتيوم 4.
- كامير ا 25 / كادر.
- برنامج للتحليل الحركى(video point).

- الأجهزة والأدوات المستخدمة فىالبرنامج التعليمى:

- مقعد سويدى .
- عقل حائط .
- مراتب هبوط .
- عارضة التوازن منخفضة الإرتفاع .
- عارضة التوازن متوسطة الإرتفاع .
- عارضة التوازن القانونية

- الأدوات المستخدمة فى تقييم مستوى الأداء الفنى(للمهارة قيد البحث)

إستمارة تقييم مستوى الأداء الفنى للشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن خلال مراحل التعلم الحركى .

- الهدف من الإستمارة :

تهدف الإستمارة إلى تقييم مراحل التعلم الحركى (التوافق الأولى _ التوافق الجيد _ الألية) للشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن من خلال تقييم الخبراء عن طريق الملاحظة البصرية للأداء المسجل .

– تم وضع درجة تقديرية لكل مرحلة من مراحل التعلم الحركى من خلال استمارة استطلاع رأى الخبراء .

obeikandl.com

- المعالجات الإحصائية :

سيتم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحاسب الآلى من خلال :

- المتوسط الحسابى .
- والانحراف المعيارى.
- تحليل التمايز ، تحليل التباين ...

أهم النتائج:

استنادا إلى ما أظهرته نتائج البحث واعتمادا على نتائج الأسلوب الإحصائى المستخدم في ضوء أهداف وفروض البحث وفى حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والقياسات المطبقة تمكن الباحثة من التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

أولا: مؤشرات التمايز بين مرحلتى(التوافق الاولى والتوافق الجيد)

أ_المرحلة التمهيدية

(لحظة وقفة الإستعداد)

1	زاوية الفخذ(درجة)
2	الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ رجل الإرتكاز و الجذع(درجة)
3	الزاوية المحصورة بين وصلتى العضد والجذع (درجة)
4	الزاوية المحصورة بين وصلتى قدم الرجل الحرة والساق (درجة)
5	الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ الرجل الحرة والساق (درجة)

(لحظة تقوس الظهر للخلف)

1	الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ الرجل الحرة والساق (درجة)
2	الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ رجل الإرتكاز و الجذع(درجة)
3	الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ رجل الإرتكاز والساق(درجة)

obeikandl.com

	الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ الرجل الحرة و الجذع(درجة)
2	المسافة بين اليدين والكعب(متر)
3	الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ رجل الإرتكاز و الجذع(درجة)
4	الزاوية المحصورة بين وصلتى العضد والجذع (درجة)
5	ارتفاع مركز الثقل(متر)

ب _ المرحلة الرئيسية

(لحظة دفع عارضة التوازن بقدم الإرتكاز)

1	الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ رجل الإرتكاز والساق (درجة)
2	الزاوية المحصورة بين وصلتى قدم الرجل الحرة والساق (درجة)
3	الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ رجل الإرتكاز والجذع(درجة)
4	زاوية الفخذ(درجة)
5	الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ الرجل الحرة وجذع (درجة)
6	الزاوية المحصورة بين وصلتى العضد والجذع (درجة)
7	الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذالرجل الحرة والساق (درجة)
8	الزاوية المحصورة بين وصلتى العضد والساعد(درجة)

(لحظة الوقوف على اليدين والرجلين فتحا أماما وخلفا)

1	زاوية الفخذ(درجة)
2	الزاوية المحصورة بين وصلتى قدم رجل الإرتكاز والساق (درجة
3	الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ الرجل الحرة والساق (درجة)
4	ارتفاع مركز الثقل

obeikandi.com

ج_ المرحلة الختامية

(لحظة لمس عارضة التوازن بالقدم الحرة)

1	زاوية الفخذ(درجة)
2	الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ الرجل الحرة والساق (درجة)
3	ارتفاع مركز الثقل
4	الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ رجل الإرتكاز والساق (درجة)

ثانيا: مؤشرات التمايز بين مرحلة التوافق الجيد و التوافق الألى:.

أ_ المرحلة التمهيدية

(لحظة وقفة الاستعداد)

1	الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ الرجل الحرة والساق (درجة)
2	الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ رجل الإرتكاز و الجذع(درجة)
3	الزاوية المحصورة بين وصلتى العضد والجذع (درجة)

(لحظة تقوس الظهر للخلف)

1	الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ الرجل الحرة والساق (درجة)
2	الزاوية المحصورة بين وصلتى قدم الرجل الحرة والساق (درجة)
3	الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ رجل الإرتكاز والساق (درجة)

(لحظة لمس اليدين لعارضة التوازن)

1	الزاوية المحصورة بين وصلتى قدم الرجل الحرة والساق (درجة)
2	الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ الرجل الحرة و الجذع(درجة)
3	الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ رجل الإرتكاز و الجذع(درجة)
4	ارتفاع مركز الثقل

obeikandl.com

ب _ المرحلة الرئيسية

(لحظة دفع عارضة التوازن بقدم الإرتكاز)

1	الزاوية المحصورة بين وصلتى قدم الرجل الحرة والساق (درجة
2	ارتفاع مركز الثقل
3	الزاوية المحصورة بين وصلتى العضد والجذع (درجة)
4	الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ الرجل الحرة والساق (درجة)
5	الزاوية المحصورة بين وصلتى قدم رجل الإرتكاز والساق (درجة)

(لحظة الوقوف على اليدين والرجلين فتحا أماما وخلفا)

1	زاوية الفخذ(درجة)
2	الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ رجل الإرتكاز والساق (درجة)
3	الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ الرجل الحرة والساق (درجة)
4	الزاوية المحصورة بين وصلتى قدم رجل الإرتكاز والساق (درجة)
5	الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ الرجل الحرة و الجذع(درجة)
6	الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ رجل الإرتكاز و الجذع(درجة)
7	الزاوية المحصورة بين وصلتى العضد والجذع (درجة)

obeikandl.com

ج ـ المرحلة الختامية

(لحظة لمس عارضة التوازن بالقدم الحرة)

1	الزاوية المحصورة بين وصلتى العضد والجذع (درجة)
2	الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ رجل الإرتكاز والجذع(درجة)
3	المسافة بين اليدين وقدم الرجل الحرة(متر)
4	الزاوية المحصورة بين وصلتى قدم رجل الإرتكاز والساق (درجة)
5	الزاوية المحصورة بين وصلتى قدم الرجل الحرة والساق(درجة)
6	زاوية الفخذ(درجة)
7	الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ الرجل الحرة و الجذع(درجة)

ثالثا: مؤشرات التمايز بين مراحل التعلم الحركى (التوافق ا لأولى ـ التوافق الجيد ـ الآلية): .

- الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ رجل الإرتكاز والجذع لحظة وقفة الاستعداد
- الزاوية المحصورة بين وصلتى العضد والجذع لحظة وقفة الاستعداد
- الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ الرجل الحرة والساق لحظة وقفة الاستعداد
- الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ الرجل الحرة والساق لحظة بدء تقوس الظهر للخلف
- الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ رجل الإ رتكاز والساق لحظة بدء تقوس الظهر للخلف
- الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ الرجل والحرة والجذع لحظة لمس اليدين لعارضة التوازن
- الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ رجل الإرتكاز والجذع لحظة لمس اليدين لعارضة التوازن
- إرتفاع مركز الثقل الجسم لحظة لمس اليدين لعارضة التوازن
- الزاوية المحصورة بين وصلتى قدم الرجل الحرة والساق لحظة (دفع العارضة بقدم الإرتكاز
- الزاوية المحصورة بين وصلتى العضد والجذع لحظة (دفع العارضة بقدم الإرتكاز
- الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ الرجل الحرة والساق لحظة (دفع العارضة بقدم الإرتكاز
- زاوية الفخذ لحظة الوقوف على اليدين والرجلين فتحا أماما وخلفا

obeikandl.com

- الزاوية المحصورة بين وصلتى قدم رجل الإرتكاز والساق لحظة الوقوف على اليدين والرجلين فتحا أماما وخلفا
- الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ الرجل الحرة والساق لحظة الوقوف على اليدين والرجلين فتحا أماما وخلفا
- زاوية الفخذ لحظة لمس العارضة بالقدم الحرة

رابعا : التوصل إلى دالة التمييز الخاصة بقياس نسبة تحسن الأداء المهارى للشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن خلال مراحل التعلم الحركى (التوافق الأولى - النوافق الجيد - الألية)

- التوصيات :

فى حدود عينة البحث والطرق والإجراءات المستخدمة وفى ضوء النتائج يوصى الباحث بما يلى:

1. الإسترشاد بقيم متوسطات المتغيرات البيوميكانيكية التى تم التوصل إليها بإعتبارها مؤشرات يمكن من خلالها تقييم الفعالية البيوميكانيكية للاعبات الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن خلال مراحل التعلم الحركى.
2. توصى الباحثه بضرورة تأهيل المدربين بدراسة أساسيات الميكانيكا الحيوية و التحليل الحركى لإمكانية تطوير الأداء الحركى وحل مشكلات الأداء المهارى للاعبات الجمباز
3. من منطلق الربط بين الجانب الأكاديمى والتطبيقى فتوصى الباحثه الإتحاد المصرى للجمباز بضرورة تحويل نتائج البحوث البيوميكانيكية إلى صيغ تنفيذية يمكن للمدرب إستخدامها وتطبيقها بسهوله.
4. إجراء العديد من البحوث والدرسات المشابهة من خلال تحديد المؤشرات التمييزية للأنشطة الرياضية المختلفة للعمل على الأرتقاء بمستوى اللاعبين
5. استخدام دالالات التمايز فى قياس مدى تحسن ناشئات الجمباز تحت 8 سنوات فى مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن خلال مراحل التعلم الحركى .

obeikandl.com

مستخلص البحث باللغة العربية

عنوان البحث:

دراسة المؤشرات التميزية للفعالية المقارنة لبيوميكانيكية تحسن أداء الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن خلال التعلم الحركى

يهدف البحث إلى تحديد المؤشرات التمييزية للفعَالية المقارنة لبيوميكانيكية تحسن الأداء المهارى للشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن خلال مراحل التعلم الحركى لدى ناشئات تحت 8 سنوات ولقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفى القائم على التحليل البيوميكانيكى الناتج من إجراء التصوير بالفيديو والتحليل بالحاسب الآلى وذلك لاستخراج بعض المتغيرات أو المؤشرات البيوميكانيكية التى تميز كل مرحلة من مراحل التعلم الحركى ،كما استخدمت المنهج التجريبى بنظام المجموعة الواحدة (باستخدام القياسات التتبعية) القائم على تعليم الأداء المهارى لحركة الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن مروراً بمراحل التعلم الحركى وتم إجراء هذة الدراسة على عينة عمدية من ناشئات الجمباز تحت (8) سنوات قوامها (10 لاعبات) بنادى المؤسسة الرياضية العسكرية (الهايكستب)

أهم النتائج التى توصلت اليها الباحثة:.

المؤشرات التمييزية للفعالية المقارنة لبيوميكانيكية الاداء المهارى للشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن خلال مراحل التعلم الحركى (التوافق الأولى ــ التوافق الجيد ــ الألية):.

والتوصل إلى دالالات تمايز (معادلة تمايز) يمكن من خلالها مقارنة تحسن أداء اللاعبات الناشئات (تحت 8سنوات) فى مهارة ا لشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن خلال مراحل التعلم الحركى.

Tanta University

Faculty of Physical Education

Department of Sports Kinetics

Study indicators discriminatory comparison of the effectiveness of Biomikanical performance of Somersault backward on beam during the motor learning

A Study presented by the researcher:

Ethar Sobhy Shama

Lecturer in Faculty of Physical Education – Tanta University

Within the requirements for getting the Master's degree

in Physical Education

Supervised By:

Prof., Dr.
Mohamed Gaber Boreka
Prof.of Biomechanics and Head of Sports Kinetics Department in Faculty of Physical Education
Tanta University

Prof., Dr.
Mirvat Ahmed Kamal
Asst.Prof. in the Sports Kinetics Department in Faculty of Physical Education
Tanta University

Prof., Dr.
Yaser Atef Ghoraba
Asst.Prof. in the Sports Kinetics Department in Faculty of Physical Education
Tanta University

1430 H. – 2009 A.D

obeikandl.com

Summary in English

Introduction and research problem:

problem in the field of physical education and sports, where the aim was to make use of accurate information on this performance in spite of the importance of this subject, however, due attention has not been taken into account to determine the performance of human movements.

And study the highly complex human movement if we are not dealing with the rights as a whole, but we are dealing with distinct and even parts of these parts may Sgnaha our own and therefore the study of movement and the factors affecting it such as vague does not seem to know only the look and feel. Currently, there are differences of views or methods of performance appraisal skills All attempts to study human movement just a few attempts did not need to be more precise in assessing the research performance skills as a fundamental problem of difficulty in the sport.

Study and assessment of sports movements are in three main aspects of the physiological Alsikolojiy side and side Biomechanical Biomechanical side where the most important of these aspects and the most prevalent in the references and scientific research and for its objectivity in the evaluation of its dependence on the amount of objective variables (such as time - distance - speed - force - nicknamed the track) in the study of sports movements.

Perhaps one of the best ways to assess skills and performance measurement is to identify the discriminatory e Almwc stated comparison of the effectiveness of the pain Harry Biomechanical performance that can discriminate the level of development of the improvement and perfecting the performance of the pain Harry representatives of the various grades of athletes and indicators, which are discriminatory comparison can be compared with measurements and dimensions object and its properties and Elkemanec movements of the various athletes (high levels, Young) by examining the amount of development and the differences in the performance of the code-sports skills through an

analysis of the differentiation of these indicators Biomechanical for discriminatory access to a function which can measure the improvement in the level of the player for the level of the highest in the special skills by the sports activity, and where the majority of scientific research-oriented analysis of the higher levels only through the work of modeling Biomechanical can be improved compared to lower-level players in the sports researcher found T. obsolete code-learning stage of the scientific aspect of the analysis and evaluation of the player Biomechanical be caused by the autonomy of the building's previous experience in the field of training, leading to errors in judging the level of the player and subsequently building the wrong interpretation on the basis of non-science in determining the level and the inability to identify the weaknesses and shortcomings and have the repair work, and here came the problem of research which the researcher was invited to conduct the study on the skill of the slow rear Somersault on the balance beam because of their importance is one of the basic skills in the series of motor dexterity, balance beam, as well as the basic Alijarriet hitherto under 7 years on the ground and the movements of a hitherto under 8 years on the beam, This Madey researcher to conduct the study in order to find objective measures based on a scientific basis to assess the improvement in the performance skills of the slow backward somersault beam) to the junior under 8 years in the learning stages Aldjembazachlal nicknamed in order to improve the skill level of those in work to develop through scientific methods in order to upgrade the level of emerging in the game of sporting achievement Aldjembazmema is required. Identification of indicators of the effectiveness of the discriminatory Biomechanical of different levels, which will be used here in the area of direct education and training and selection, as well as to develop the scientific foundations applied to improve the training process on the performance of skill.

Objectives of the research :.

This research aims to study the effectiveness of the indicators of discriminatory Biomechanical comparison to an improvement in the performance skills of the slow somersault background behind the other man on the balance beam during the stages of learning nicknamed

Search assignments:.

Can distinguish between some stages of the code-learning skills to improve performance somersault backward slow beam discriminatory indicators of the effectiveness of comparison

Approach to research:

The researcher, using both:

A-descriptive approach based on the analysis Biomechanical output from video cameras and computer analysis in order to extract some of the variables or indicators Biomechanical of each stage of the code-learning.

B-approach the one-trial system (using consecutive measurements) based on the education of the performance skills of the slow rear Somersault beam passing through the stages of learning nicknamed.

Sample search

A-selected player is a high level of performance in Somersault background slow beam extraction Biomechanical variables that characterize the performance of the skill of the background Somersault slow beam (under study).

B-sample selection was the way the search is intentional community of research and of 10) players from the junior category of the artistic gymnastics under 8 years of military sports Club Foundation (Hykestep) Governorate of the West.

Methods and data collection tools:

Devices and tools used in the measurements Alantherbometer

- to measure the balance of medical weight (kg).
- meter to measure the height to the nearest centimeter.

Devices and tools used in video cameras:

Require procedures for organizing the process Altsoerbalvedio take the following actions set :.

1. the number of (1) camera brand PENTAX Digital
2. the number of (1) tripod-mounted, shall be the camera.
3. the number of (1) PC
4. divided accurately measure the beam to determine the scale length of 100cm
5. tape measure.
6. Grades phosphorous, white plaster (medical) to identify the key points of the body.
7. Stopwatch be in the field of electronic imaging, referred to in the calculation of the time .

Devices and tools used in the tutorial

- seat Swedes
- mind wall
- mattresses down
- balance beam Mnkhalafdp rise
- balance beam, mid-rise
- balance beam Legal

Educational program:

Tools and special equipment to learn the background Somersault slow beam Swedish seat.

- Wall mind.
- the classes of land.
- balance beam, low-rise
- beam medium rise.
- beam Legal

Tools used in assessing the skill level of performance (for the skill in question

obeikandl.com

Evaluation form for the skill level of performance back somersault on the balance beam slow through the stages of motor learning.

- The objective of the form:

Form aims to identify the stages of learning to somersault backward nicknamed slow beam through expert evaluation by visual observation of the performance of the Registrar.

The degree of discretion has been developed for each stage of the learning in the form of code-poll Experts

Statistical treatment:

statistical data processing will be using the computer by:

- the arithmetic average.
- The standard deviation.
- Analysis of differentiation, analysis of variance.

Results:

Based on the demonstrated results of research and depending on the results of the statistical methods used in the light of the objectives and hypotheses and within the research sample characteristics and the method used, and measurements applied researcher was able to reach the following Conclusions

First: Indicators of differentiation between the first two stages of (consensus and compromise good)

First Primary:

A moment of pause and Willingness

1	Hip angle (degrees)
2	The angle between the thigh of a man Wasalty build and trunk (degrees)
3	The angle between the humerus and trunk Blackout (degrees)
4	The angle between Wasalty made man free and a leg (degrees)
5	The angle between the thigh of a man Wasalty free leg (degrees)

Moment curvature of the back to back

1	The angle between the thigh of a man Wasalty free leg (degrees)
2	The angle between the thigh of a man Wasalty build and trunk (degrees)
3	The angle between the thigh of a man Wasalty build and leg (degrees)

The moment of touching the hands to balance beam

1	The angle between the thigh of a man Wasalty free and trunk (degrees)
2	The distance between the hands and heels (m)
3	The angle between the thigh of a man Wasalty build and trunk (degrees)
4	The angle between the humerus and trunk Blackout (degrees)
5	High center of gravity (m)

Main Stage

The moment of payment of the balance beam fulcrum foot

1	The angle between the thigh of a man Wasalty build and leg (degrees)
2	The angle between Wasalty made man free and a leg (degrees)
3	The angle between the thigh of a man Wasalty build and trunk (degrees)
4	Hip angle (degrees)
5	The angle between the thigh of a man Wasalty free and trunk (degrees)
6	The angle between the humerus and trunk Blackout (degrees)
7	The angle between Wasalty Fajmalrgel free leg (degrees)
8	The angle between the humerus and forearm Blackout (degrees)

A moment to stand on the hands and feet and opened Amama successor

1	Hip angle (degrees)
2	The angle between the focal Wasalty made man and the leg (degrees
3	The angle between the thigh of a man Wasalty free leg (degrees)
4	High center of gravity

obeikandl.com

The final stage

The moment of touching the free foot, balance beam)

1	Hip angle (degrees)
2	The angle between the thigh of a man Wasalty free leg (degrees)
3	High center of gravity
4	The angle between the thigh of a man Wasalty build and leg (degrees)

Secondly: indicators of differentiation between the stage of reconciliation and good compatibility robot

First Primary:

A moment of pause and Willingness

1	The angle between the thigh of a man Wasalty free leg (degrees)
2	The angle between the thigh of a man Wasalty build and trunk (degrees)
3	The angle between the humerus and trunk Blackout (degrees)

Moment curvature of the back to back

1	The angle between the thigh of a man Wasalty free leg (degrees)
2	The angle between Wasalty made man free and a leg (degrees)
3	The angle between the thigh of a man Wasalty build and leg (degrees)

The moment of touching the hands to balance beam

1	The angle between Wasalty made man free and a leg (degrees)
2	The angle between the thigh of a man Wasalty free and trunk (degrees)
3	The angle between the thigh of a man Wasalty build and trunk (degrees)
4	High center of gravity

Obeikandl.com

Main Stage

The moment of payment of the balance beam fulcrum foot

1	The angle between Wasalty made man free and a leg (degrees
2	High center of gravity
3	The angle between the humerus and trunk Blackout (degrees)
4	The angle between the thigh of a man Wasalty free leg (degrees)
5	The angle between the focal Wasalty made man and leg (degrees)

A moment to stand on the hands and feet and opened Amama successor

1	Hip angle (degrees)
2	The angle between the thigh of a man Wasalty build and leg (degrees)
3	The angle between the thigh of a man Wasalty free leg (degrees)
4	The angle between the focal Wasalty made man and leg (degrees)
5	The angle between the thigh of a man Wasalty free and trunk (degrees)
6	The angle between the thigh of a man Wasalty build and trunk (degrees)
7	The angle between the humerus and trunk Blackout (degrees)

The final stage

The moment of touching the free foot, balance beam

1	The angle between the humerus and trunk Blackout (degrees)
2	The angle between the thigh of a man Wasalty build and trunk (degrees)
3	The distance between the hands and feet free man (m)
4	The angle between the focal Wasalty made man and leg (degrees)
5	The angle between Wasalty made man free and a leg (degrees)
6	Hip angle (degrees)
7	The angle between the thigh of a man Wasalty free and trunk (degrees)

Oneikaport.com

Third: indicators of differentiation between the stages of motor learning to(a consensus first, good compatibility, the mechanism)

• the angle between the thigh of a man Wasalty build and trunk for a moment and stand ready.
• the angle between the humerus and trunk Wasalty to pause a moment and prepare
• the angle between the thigh and Wasalty men free leg for a moment pause standby
• the angle between the thigh and Wasalty men free leg the moment you start curvature of the back to back
• the angle between the thigh of a man Wasalty Rtkaz and leg, but the moment you start curvature of the back to back
• the angle between the thigh Wasalty man, free and trunk to touch the hands of the moment balance beam
• the angle between the thigh of a man Wasalty build and trunk for a moment touch the hands to balance beam
• high center of gravity of the body for a moment to touch hands to balance beam
• the angle between Wasalty made man free and a leg for a moment (bar the payment of foot focal
• the angle between the humerus and trunk Wasalty the moment (bar the payment of foot focal
• the angle between the thigh and Wasalty men free leg of the moment (bar the payment of foot focal
• thigh angle of the moment to stand on the hands and feet and opened Amama successor
• the angle between the focal Wasalty made man and the moment of the leg to stand on the hands and feet and opened Amama successor
• the angle between the thigh Wasalty men free leg to stand moment on the hands and feet and opened Amama successor
• thigh angle of the moment of touching the bar foot free

Fourth: To achieve a discrimination function for measuring the proportion of improved performance Almharyllhqlbp slow background on the balance beam during the stages of motor learning (compatibility first - Alnuaq good - CDM)

Okeikhalil.com

-Recommendations:

Within the sample and research methods and procedures used in the light of the findings is recommended by the following:

1.Average values of the variables of guidance Biomechanical which had been reached Ha Ha considering indicators which assess the effectiveness of the players Biomechanical background Somersault slow beam through the stages of learning nicknamed.

2.Researcher recommended that the need for trainers to examine stuttering Hill Basics Biomechanics and analysis of the possibility of code-improving performance and resolving performance problems nicknamed Harry for pain gymnast

3.On the basis of the linkage between the academic and applied researcher recommends the Egyptian Federation of Gymnastics need to convert the results of the research versions Biomechanical executive coach can Ishaddam and the application of Ha Ha, but horrible.

4.Several research and studies Almchab addressed through the identification of indicators for the discriminatory activities of the different sports to work to improve the level of the players

5.Discrimination function used to measure the improvement arising under 8 years of gymnastics skill Somersault in the background Batip on the balance beam during the stages of learning

Extract Arabic search

Title:

Study of indicators of the effectiveness of the comparative discriminatory Byumkanikip to improve the performance of the slow rear Somersault on the balance beam during the code-learning

The research aims to study the effectiveness of the indicators of discriminatory Byumkanikip comparison to an improvement in the performance skills of the slow somersault background behind the man and the other beam through learning nicknamed The researcher used the descriptive approach based on the analysis Albyumkaniky output from video cameras and computer analysis in order to extract some of the variables or indicators that characterize Albyumkanikip each stage of the learning dynamic and experimental approach used a one-pool system (using consecutive measurements) based on the education of the performance skills of the slow rear Somersault beam passing through the stages of learning nicknamed this study was conducted on a sample of junior gymnastics deliberate under (8) years strength (10 players) Military Sports Club Foundation (Hykestep)

Main findings of the researcher:

Indicators Byumkanikip discriminatory performance skills to back somersault on the beam slow through the stages of learning nicknamed (compatibility a good compatibility of the first mechanism):

And a function of differentiation (differentiation formula) can be compared to improve the performance of junior players (under 8 years) in the skill of a slow backward somersault on the balance beam during the stages of learning under the codename for the junior 8 years.